


Oh My COD

Quel délice
ce cabillaud !



Sauvage, Naturel & Durable



Le cabillaud est l'un des poissons les plus consommés au monde et représente une part très significative de la pêche actuelle. Le cabillaud du Pacifique arrive jusqu'à nos assiettes grâce à la pêche durable pratiquée en Alaska, où il bénéficie des meilleures conditions de vie dans les eaux froides et pures du Pacifique Nord et de la mer de Béring. Ce poisson prédateur se développe à des profondeurs pouvant atteindre 250 mètres et se nourrit de ressources naturelles telles que les moules, les crabes et les jeunes poissons. Durant les mois d'été les plus chauds, le cabillaud migre vers des eaux moins profondes à environ 100 mètres, tandis qu'en automne, il se retire vers les eaux plus profondes au-dessus du plateau continental de l'Alaska pour frayer. Les poissons peuvent vivre jusqu'à 20 ans et atteindre un poids maximum de 18 kg. Cependant, ceci est assez exceptionnel ; en général, un cabillaud pèse entre 3 et 4,5 kg.

Tout sur le CABILLAUD D'ALASKA



La pêche se pratique à la palangre, mais aussi à l'aide de casiers et de lignes automatisées (jigging automatique). Quelle que soit la méthode utilisée, la quantité de poissons pêchés est limitée afin de respecter l'environnement et de maintenir les stocks à un niveau sain et stable. Ce poisson est présent dans la plupart des cuisines d'Europe. En Angleterre par exemple, il est utilisé pour le traditionnel Fish & Chips, au Portugal la morue séchée et fortement salée est un mets populaire comme le Bacalhau, tandis qu'en Allemagne il est servi sous forme de Hamburger Pannfisch. Ainsi le cabillaud du Pacifique symbolise de manière internationale, la pêche durable de l'Alaska.





Un vrai AUTOCHTONE

Depuis toujours, le cabillaud du Pacifique vit dans les eaux préservées au large des côtes sauvages de l'Alaska et fait donc partie intégrante de l'écosystème de l'extrême nord des États-Unis. Pour les premiers habitants de l'Alaska, le cabillaud était déjà une source de nourriture essentielle et recherchée. Cela n'a pas changé et la demande pour ce merveilleux poisson blanc de l'Alaska n'a cessé d'augmenter au cours des dernières décennies. Aujourd'hui, la pêche moderne du cabillaud en Alaska est l'une des plus importantes de l'État. Pour que cela perdure, une surveillance rigoureuse est effectuée sur la gestion responsable des stocks de poissons et de l'environnement maritime afin de garantir une exploitation durable. Le cabillaud, qui est l'un des plus anciens habitants, continuera à se sentir chez lui en Alaska, et ce pour longtemps encore.





The image shows two pieces of white fish fillet, likely Pacific halibut, resting on a piece of brown parchment paper. The fish is set against a dark, textured wooden background. The top piece is a long, narrow strip, while the bottom piece is a larger, more irregularly shaped fillet. The lighting highlights the texture of the fish and the paper.

LE BON CHOIX en matière de nutrition

Le cabillaud du Pacifique n'est pas seulement populaire pour sa finesse de goût, c'est aussi une option parfaite pour toute alimentation saine. Avec seulement 100 calories et moins de 1 g de graisse par 100 g, cette chair blanche et tendre est idéale pour les gourmets soucieux de leur ligne. De plus, le poisson fournit 23 g de protéines et 280 mg d'acides gras oméga-3. Ces derniers sont particulièrement précieux car le corps humain ne les produit pas lui-même et dépend donc d'un apport alimentaire suffisant. La consommation de cabillaud d'Alaska est bénéfique pour la santé et devrait être présente dans tout régime alimentaire équilibré. Disponible toute l'année et d'une qualité exceptionnelle et constante, ce poisson trouve parfaitement sa place dans une multitude de recettes.

LA STAR

de votre assiette

Le cabillaud est l'un des poissons les plus populaires au monde. Sa saveur raffinée est idéale pour d'innombrables plats et modes de préparation, ainsi la créativité est sans limite lorsqu'il s'agit de le cuisiner. Le cabillaud du Pacifique peut être grillé, cuit au four, poché, cuit à la vapeur ou frit. C'est pourquoi il constitue un aliment de choix pour les canapés à l'apéritif, les entrées créatives, les soupes réconfortantes ainsi que les plats légers, sains et innovants. Sa consistance à la fois ferme et tendre lui confère une parfaite tenue à la cuisson afin de conserver un bel aspect. C'est ce qui le rend particulièrement apprécié par les chefs professionnels et pour la cuisine maison. De plus, ses précieux nutriments sont conservés pendant la préparation, ce poisson séduit donc également les consommateurs soucieux de leur santé. En Alaska, le cabillaud est immédiatement transformé après sa capture. L'arôme et les nutriments sont ainsi parfaitement préservés. Grâce à cela, ce poisson est disponible toute l'année, dans les rayons surgelés des supermarchés, avec l'assurance d'une qualité optimale. En France, il se présente surgelé mais aussi séché et salé appelé alors morue. Autre délice méconnu, les œufs de cabillaud sont disponibles dans les magasins d'alimentation spécialisés et les épicerie fines.



CABILLAUD AU PIMENT SAUCE À LA MANGUE

POUR 4 PERSONNES :

LA MARINADE :

Poivre 4 baies
fraîchement moulu
2 citrons verts
biologiques
Sel fin de mer

LE POISSON :

4 filets de cabillaud
d'Alaska (environ 800 g)
2 cuillères à soupe
d'huile végétale
Piment

LA SAUCE À LA MANGUE :

1 poivron rouge
3 oignons nouveaux
1 mangue
1 avocat bien mûr
½ bouquet de persil plat
½ cuillère à café
de sucre brun

HOT Cod



The Da Vinci COD

CABILLAUD VAPEUR ET ROQUETTE SUR SPAGHETTIS DE COURGETTES

POUR 4 PERSONNES :

LE POISSON :

½ c. à café de poivre 4 baies

2 gousses d'ail

1 brin de romarin

3 cuillères à soupe d'huile
d'olive

4 filets de cabillaud d'Alaska
en morceaux (environ 800 g)

LA ROQUETTE ET SPAGHETTIS DE COURGETTES :

2 échalotes

400 g de tomates cerises

2 courgettes

4 cl de Noilly Prat

60 g de roquette

Gros sel marin, poivre
fraîchement moulu



CABILLAUD AU CITRON ET GALETTES DE PATATE DOUCE

POUR 4 PERSONNES :

GALETTES DE PATATE DOUCE :

500 g de patates douces
3 oignons nouveaux
2 œufs
100 g de farine
¼ c. à café de sauge séchée
environ 5-7 c. à soupe de chapelure

LES ÉPINARDS :

800 g d'épinards frais ou surgelés
1 échalote
2 ½ cuillères à soupe de beurre
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Noix de muscade fraîchement râpée

LE POISSON :

1 petit citron biologique
½ cuillère à café de grains
de poivre 4 baies
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
8 filets de cabillaud d'Alaska
(environ 800 g)

Sel, poivre fraîchement moulu

COD STEWART'S Favorite



BEVERLY HILLS Cod

**CABILLAUD
EN CROÛTE DE
CACAHUÈTES
ET RIZ À LA NOIX
DE COCO
ET AU BROCOLI**

POUR 4 PERSONNES :

LE POISSON :

4 filets de cabillaud
d'Alaska (environ 800 g)

80 g de cacahuètes

30 g de chapelure

60 g de beurre doux

*LE RIZ À LA NOIX
DE COCO ET AU
BROCOLI :*

1 kg de brocoli

3 cuillères à soupe d'huile
de colza

200 g de riz au jasmin

2 ½ c. à café et de poudre
de curry

2 c. à café de bouillon de
légumes instantané

200 ml d'eau

200 ml de lait de coco

Sel, poivre fraîchement
moulu, 1 citron vert bio



Sauvages, naturels et durables – Les produits de la mer de l'Alaska.
Les pêcheries de la zone de pêche à l'extrême nord des
Etats-Unis, ont pour fondement et depuis toujours, la durabilité.
C'est un exemple remarquable de gestion performante
et tournée vers l'avenir, au niveau mondial.



Sauvage, Naturel & Durable®

COORDONNÉES :

ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE

c/o mk² marketing & kommunikation gmbh

Oxfordstr. 24 | 53111 Bonn | l'Allemagne

Téléphone : +49 228 94 37 87-0

Mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org



www.alaskaseafood.eu

Facebook: Poissons d'Alaska – Alaska Seafood France

Instagram: alaskaseafood_fr